Экологическое Органическое Живое Земледелие

Моя грядка изобилия

ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ

ОКТЯБРЬ 2014 №9

0+

ЗОЖ и ОЖЗ - братья навек

Тайная дорога в Счастливую долину открыта

Да, дорогие мои, каждый из нас может быть счастливым и очень просто. Мы можем жить очень долго и быть при этом абсолютно здоровыми. Я расскажу вам об одном народе, а вы, прочитав, сами все поймете.

В северной части Индии, в долине Гималайских гор на высоте более 2000 м над уровнем моря живет племя Хунза. Средняя продолжительность жизни людей в этом племени – 120 лет, здесь никто никогда не болеет даже простудой, а про такие страшные заболевания современности, как рак, например, они даже не слышали. Лет до ста хунзы играют в подвижные игры, 40-летние женщины выглядят, как девушки, а в 65 еще рожают детей. Долина окружена высочайшими горами планеты, и можно подумать, что своим здоровьем и долголетием хунзы обязаны целебному горному воздуху. Но нет – продолжительность жизни в соседних племенах в два раза меньше, и в них люди регулярно болеют!

Продолжение на стр. 2

"Открываю холодильник... с легким сердцем"

Екатерина Спиридонова
журналист и молодая хозяйка

В России всегда знали, как собрать большие урожаи и умели их хранить. И я тоже научилась. Радость обладания погребом картошки, двумя десятками кочанов капусты, мешком моркови и тремя тележками яблок из года в год сменялась крайней степенью озабоченности: как все это сохранить в первозданном виде? Выбрасывать четверть урожая приходилось уже на второй месяц после сбора, хотя нехитрые правила хранения всегда соблюдала.

Морковь, картофель, свекла, репа

Так, например, морковь пересыпала сухой луковой шелухой, картошку старалась хранить вместе со свеклой: в этом случае свекла поглощает влагу, выделяемую картофелем, и не дрябнет, а тот, в свою очередь, не отпотевает и не гниет. Правда, все эти маленькие хитрости не спасут корнеплоды, если споры плесени уже завелись в хранилище... Еще пару месяцев назад голова болела от тревожных мыслей – как же уберечь урожай от гнилостных бактерий?..

И если бы кто-то сказал, что в недалеком будущем я найду

Продолжение на стр. 2

ОКТЯБРЬ 2014 №9

Моя грядка изобилия
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ

Счастливая долина. Начало на стр. 1

Жизнерадостные жители Счастливой долины не делают секрета из своего образа жизни. Основной принцип питания племени Хунза - умеренность в еде. Летом они питаются сырыми фруктами и овощами, зимой – высушенными на солнце абрикосами и пророщенными зернами, овечьей брынзой. Интересно, что у племени есть период «голодная весна», когда фрукты ещё не созрели, и в течение этих 2-4 месяцев люди лишь раз в день пьют напиток из сушеных абрикосов.

Не знающий болезней народ придерживается вегетарианского питания с большим количеством сырых продуктов и умеренным потреблением соли. Конечно же, все продукты в племени естественные, без всякой химизации выращенные на своей земле собственным трудом.

От редактора: чем не ОЖЗ – экологическое органическое живое земледелие?

В течение 8-10 теплых месяцев хунзы практически не заходят в свои дома – живут на открытом воздухе и даже спят на улице. А купаются они исключительно в холодной воде, даже в холодную погоду.

Сами жители племени объясняют свое долголетие просто: будь вегетарианцем, трудись физически, постоянно двигайся и не меняй ритма жизни, тогда и проживешь до 150 лет.

Хунзы очень трудоспособны и активны, они много работают в течение дня, а после работы с удовольствием пляшут и играют. Даже в период «голодной весны» никто не впадает в спячку, жизнь течет так же интенсивно, как и в сытое время. Для них пройти 100-200 км по горной местности так же просто, как нам с вами прогуляться пару километров по ровной дороге. Эти люди жизнерадостны, постоянно смеются и всегда в хорошем расположении духа. Шотландский врач МакКаррисон, который изучал племя 14 лет, писал о них: «У хунзов нервы крепкие, как канаты.

Продолжение на стр. 3

"Открываю холодильник...". Начало на стр. 1

способ сохранять свежесть корнеплодов на многие месяцы – просто бы не поверила. Чудодейственный препарат попал в руки случайно – дала попробовать соседка-микробиолог, которая не понаслышке знает о его безопасности и эффективности. Вот так, по воле случая, флакон с хлестким названием «АнтиГниль» занял прочное место в жизни моих овощей и фруктов, раз и навсегда решив все проблемы с их хранением. К хорошему привыкаешь быстро – сама не заметила, как забыла о мучивших меня призраках гниющих помидоров и дряблой картошки. Теперь свежие корнеплоды в моем доме будут круглый год – и неважно, как долго и где они хранятся: в холодильнике, погребе или в шкафчике под раковиной при комнатной температуре.

Капуста. Урожай капусты принято собирать в октябре, максимально отодвигая это событие на более позднее время. В идеале хранят капусту в специальных хранилищах на стеллажах, укладывая вверх кочерыжкой так, чтобы кочаны не касались друг друга или подвешивают за кочерыгу на перекладине. Если же опрыскать их «АнтиГнилью», даже при нарушении всех вышеперечисленных правил сохранность урожая будет на высоте, можно не беспокоиться и забыть, что такое почерневшие мокрые листья, гниль и слизь, которые обычно появляются вместе с проникновением в хранилище сырости. Благодаря «АнтиГнили» верхние листья капусты больше не подсыхают со временем, поэтому не приходится заворачивать кочаны в бумагу, как делала раньше.

на 14 дней обработанные АнтиГнилью яблоки дольше хранились, по сравнению с необработанными

Яблоки.

Кстати сказать, бумага – хороший помощник в хранении яблок, только владельцам больших многогектарных садов вряд ли под силу совершить столь титанический труд. «Это же сколько надо бумаги, да и руки как бы не отсохли, каждое яблоко заворачивать», - мрачно отшучиваются садоводы с соседней дачной улицы. На трех участках они разбили роскошный яблоневый сад, но сколько раз им приходится перебирать урожай, выкидывая подгнившие плоды

Продолжение на стр. 3

Счастливая долина. Начало на стр. 1

Они никогда не сердятся и не жалуются, не нервничают и не выказывают нетерпения, не ссорятся между собой и с полным душевным спокойствием переносят физическую боль, неприятности, шум и т.п.»

В горах очень мало земли, пригодной для земледелия, и люди стараются засадить каждый свободный клочок земли плодовыми деревьями и овощами.

Оптимизм, спокойствие, юмор и гостеприимство. Каждый занят своим делом и все друг друга любят. Это действительно счастливое общество, в котором нет преступлений, нарушений общественного порядка, а значит, нет полиции и тюрем.

От редактора: думайте, друзья мои, и будьте здоровы и счастливы!

Конечно, это все похоже на сказку. Но в интернете об этом племени пишут много. Я, конечно, интернету не очень доверяю, но у меня есть свои личные наблюдения. Я знаю несколько (8 человек) сыроедов. Это мои близкие, друзья и знакомые. Информация: Сыроеды питаются только сырыми овощами, фруктами, крупами (тоже сырыми), орехами (немного), медом (не все). Обожают свежие соки, а магазинные не пьют.

Вот четыре факта:

1. Один из них артист, живет в Москве. Питался раньше чем попало: макароны, мясо и т. д. Часто болел, вес повышенный, вид обрюзгший. 3 года назад перешел на сыроедение. Результаты: помолодел на 10 лет, волосы (представляете) стали кудрявые, бодр, весел, глаза горят, не болеет, ходит практически все время в шортах, купается с февраля и до льда на водоемах.

Продолжение на стр. 4

“Открываю холодильник...”. Начало на стр. 1

«башкирской красавицы», «золотого налива» и ранетки, одному Богу известно. В следующие выходные, если увижу своих соседей, обязательно поделюсь своим секретом, ведь «АнтиГниль» решает проблему просто: достаточно опрыскать урожай чудодейственным препаратом, и каждый садовый плод хоть на выставку! И это – даже после четырех месяцев хранения. Наливное свежее яблочко со своего огорода... так приятно съесть его, когда за окном уже холодный ноябрьский ветер завывает, залепляя снегом стекла. Ну ладно, не забегая вперед, возвратимся к нашим овощам, которые еще не обсудили... Кто у нас там по списку?

Перцы, томаты.

Перцы – одни из самых капризных овощей, как, впрочем, и помидоры. И те, и другие можно неплохо сохранить, обработав их “АнтиГнилью”, на 1 кг продукции достаточно два нажатия. Очень экономно. Теперь вы уже знаете, что делать, чтобы продлить сохранность продукции.

Лук, чеснок.

“АнтиГниль” отлично помогает сохраниться луку, чесноку не только от гниения, но сохранить витамины и притормаживает прорастание. НИИ хранения и переработки с/х продукции (г. Краснодар) испытал биопрепарат и получил отличные результаты:

ЛУК
ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ (0...+2°С)
за 7 месяцев сохранился на 23% больше

- на 23% (с 64 до 87%) увеличился выход товарной продукции;
- в 4 раза (с 16 до 4%) уменьшилось прорастание луковиц;
- в 2,7 раза (с 36 до 13%) уменьшилась сумма потерь;
- на 29% увеличилось содержание витамина С;
- на 50% увеличилось содержание пектиновых
- веществ;
- в 100 раз уменьшилось количество плесени и дрожжей.

1 октября – Аринин день.
Если на Арину журавли полетят, то на Покров (14 октября) надо ждать первого мороза; а если их не видно в этот день, раньше Артемьева дня (2 ноября) не ударить ни одному морозу. **Месяцеслов. Календарь погоды.**

2 октября – Зосима, заступник пчел. Ставят ульи в омшаник, но иногда откладывают это дело до Савватия (10/X).

Продолжение на стр. 4

Счастливая долина. Начало на стр. 1

2. Другой человек рассказывал мне (я ему доверяю), что у него была аллергия на шерсть животных, тополиный пух и еще на что-то. Через месяц сыроедения аллергия прошла полностью (это удивительно). Кроме того, у него болели суставы – сейчас не болеет. Он сыроед с четырехлетним стажем.

Хотите верьте, хотите проверьте. Я вот хочу проверить на себе, но пока не собрался с духом.

3. Два сыроеда (я их хорошо знаю и, в общем-то, доверяю) рассказывают о своем друге из Москвы. У него был вес около 150 кг и диабет. Год назад он стал сыроедом, и сейчас его не узнать – стал стройным и, главное, исчез диабет. Они говорят, что факт излечения от диабета подтвердили врачи. Хотя, как я слышал, диабет неизлечим! Ну лекарствами неизлечим, а может быть излечен изменением образа жизни.

4. У меня есть близкие знакомые – семья, трое детей. Вдруг девочка (15 лет) заболевает. Температура держится несколько месяцев. Врачи ставят очень и очень нехороший диагноз. Тогда эта девочка и ее мама начинают голодать 21 день, а отец проголодал 15 дней (больше не смог потому, что работал). И они перешли полностью на сыроедение. Сейчас (тьфу-тьфу-тьфу) девочка здорова и поступила в этом году в Санк-Петербурге в медицинский университет на бюджет. Молодчина.

Дорога в Счастливую долину нам открыта!

Главный редактор В. И. Кузнецов

"Открываю холодильник...". Начало на стр. 1

ЧЕСНОК
ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ (0...+2°С)
за 7 месяцев уменьшились потери на 40%

- с 79 до 88% увеличился выход товарной продукции;
- с 20 до 12% уменьшилась сумма потерь;
- на 40% увеличилось содержание витамина С;
- на 80% увеличилось содержание углеводов;
- на 80% увеличилось содержание полифенольных веществ (антиоксидантная устойчивость).

Подытоживая, отмечу, что «АнтиГниль» - настоящий эликсир молодости для корнеплодов и куча освободившегося времени для меня. Уверенно говорю об этом, потому что:

1. Теперь хожу на рынок за продуктами раз в неделю, а не каждый день. Овощи и фрукты покупаю килограммами, не боясь за их сохранность.
2. Подхожу к холодильнику с легким сердцем, так как знаю, что найду помидоры, баклажаны, морковь и бананы в первозданном виде, не испорченными гнилью и плесенью.
3. Могу уехать из дома на несколько дней, будучи уверенной, что с дорогими мне овощами ничего не случится.
4. После знакомства с «АнтиГнилью» совершенно спокойна за дачный урожай. Яблоки, морковь и картошка в деревянных ящиках хранятся месяцами без гнили!

Хозяйке на заметку.

Удобен ли препарат для хранения овощей в холодильниках? Да, конечно. Овощи, обработанные «АнтиГнилью», не увянут, не сгниют, не испортятся, не высохнут и не покроются плесенью. Более того, препарат продлевает срок хранения овощей и фруктов в 1,5-2 раза – неважно, где храните: в холодильнике, в погребе, в домашних условиях.

Насколько «АнтиГниль» безопасен? «АнтиГниль» безопасен на 100 процентов. Овощи и фрукты, обработанные препаратом, можно применять в пищу в тот же день без вреда для здоровья. Он не только уничтожает болезни, но и оздоравливает продукцию. Так что приятного аппетита!

Какой эффект я получу при использовании «АнтиГнили»? Овощи без обработки выдержат максимум 3-4 недели в холодильнике или в хранилище, затем начнут терять товарный вид, а после обработки «АнтиГнилью» они хорошо сохраняются и не вянут более 10 недель.

Можно ли использовать «АнтиГниль» для хранения овощей и фруктов в погребах? Да, а если будете применять препарат регулярно, можете быть спокойны и за овощехранилище: теперь можно сказать, что ваши погреба прошли санитарную обработку.

Продолжение на стр. 5

"Открываю холодильник...". Начало на стр. 1

Когда требуется вмешательство «АнтиГнили» - сразу после снятия урожая или уже в период заражения овощей и фруктов гнилостными бактериями? Безусловно, лучше обработать урожай сразу после снятия. Пока процесс плесневения и гниения не начался, важно подстраховаться профилактикой. В противном случае эффект «АнтиГнили» будет гораздо меньше, ведь испорченную часть урожая уже не вернешь, обратного «оздоровительного» процесса не будет. Препарат может легко остановить процесс гниения, но погибшие овощи, фрукты не воскресит.

Сколько овощей и фруктов я смогу обработать с помощью одного флакона «АнтиГнили»? Препарат суперэкономный! 300 мл жидкости во флаконе хватает на 400 кг овощей. Возьмите калькулятор и сами посчитайте количество сгнивших овощей и фруктов, улетевших в помойное ведро за прошлый год – это же кругленькая сумма получается! А вы покупали их на рынке, и недешево, между прочим! Но процесс гниения в холодильнике начинался на второй-третий день хранения. Спелые сливы превратились в кисель, помидоры потеряли форму. А это что за черные батончики в целлофане? Бананы? Какой ужас... Срочно за «АнтиГнилью», ребята!

Для заботливого садовода

Первые в мире биологические препараты для длительного хранения овощей и фруктов!

"АнтиГниль" порошок СКОРО В ПРОДАЖЕ!

АнтиГниль

Это новый природный препарат для продления срока хранения полученного урожая в форме порошка.

30г препарата рассчитано на 100 кг продукции.

Овощи, фрукты отлично хранятся, достаточно просто опудрить их и место для хранения.

Срок годности 4 года.

Применение биопрепарата "АнтиГниль" (жидкость):

1. Первое нажатие - на 1 кг продукции.
2. Затем продукцию перевернуть.

3. Второе нажатие с другой стороны.

4. Закладываем продукцию на хранение в холодильнике, погребе, доме.

Поздравляем Валерьяна Егоровича - нашего следующего победителя в номинации: "Урожай у нас Хорош!" из г. Новочебоксарска

вырастил клубни картофеля весом в 1 кг!

Сорт Белларoза (г. Ижевск)

Валерьян Егорович председатель клуба органического земледелия "Садовод" города Новочебоксарска. В этом году он выращивал картофель, применяя технологию ОЖЗ - экологического органического живого земледелия. И вот какие картофельные результаты получил Валерьян Егорович. Картофель сорта Память Жукова почти весь одинакового размера, здоровый и до 2,5 кг с одного куста. Замечательные результаты. А вот картофель сорта Белларoза. Самая большая картофелина достигла 947 г, но, как говорит Валерьян Егорович, это не предел.

Урожай с одного куста

Напоминаем, что конкурс продолжается.

Ждем ваших писем, фото по эл. почте: moldavan25@inbox.ru
или по адресу: 450015, РБ, г. Уфа, ул. К. Маркса, 37, корпус 1, оф.304.

Густо-густо выросла капуста

Е.И. Чистякова - биолог и ведущая радиопередачи “И в саду, и в огороде”

Календарь народных примет подсказывает, что 8 октября день Сергия Капустника. На Руси издревле в этот день рубили капусту, соседи собирались и помогали друг другу ее квасить и заготавливать на зиму. С тех пор наш климат основательно поменялся, так что теперь мы убираем позднеспелую капусту на длительное хранение примерно в середине октября. Чтоб не ошибиться со сроками, ориентируйтесь на дневную температуру воздуха – если она достигла отметки днем +4 - +7, значит, пора подступиться к капусте. Если вы вдруг не успели убрать капусту до заморозков и она промерзла, дайте ей полностью оттаять и просохнуть.

С огорода – в погреб.

Чтобы лишний раз не просушивать капусту, убирайте урожай в сухую погоду. Берем острый нож и срезаем, оставляя кочерыгу длиной 1-2 см. На кочане оставляем 2-3 кроющих листа, чтоб защитить нашу капусту от болезней и повреждений.

Лучше всего хранятся плотные некрупные кочаны. Идеальная температура для хранения капусты – 0 градусов, максимум +1, а влажность 80%. Если вы не готовите погреб заранее, настоятельно советуем это делать. И позаботиться об этом нужно еще летом. А именно: почистить помещение, продезинфицировать его, опрыскав Фитоспорином АнтиГниль и побелив стены лечебной побелкой Доктор Сад. При таких условиях любые овощи будут храниться лучше, ведь в этих биологических препаратах содержатся миллиарды полезных природных бактерий.

Капусту можно хранить в ящиках, на полках или же подвесив за кочерыгу. Какой бы способ вы ни выбрали, обязательно обработайте и сами кочаны, и все поверхности вокруг АнтиГнилью. АнтиГниль выставит вокруг капусты мощную охрану из фитобактерий, которые защитят от грибных и бактериальных болезней. Научными и практическими способами доказано, что обработка АнтиГнилью продлевает срок хранения в полтора-два раза (то есть примерно на полтора месяца), предотвращая такие болезни, как слизистый бактериоз, сосудистый бактериоз, серая и белая гнили и др.

Сейчас АнтиГниль - это препарат в форме жидкости, но совсем скоро средство появится в продаже и в виде порошка.

Заготовки-заготовочки... Рыхлые кочаны капусты, малопригодные для долгосрочного хранения, сразу отправляем на соление, квашение.

Очень вкусная капуста получается. Берем 1 вилок капусты, 2 морковки средних. 3 стакана воды налить в кастрюлю, 100 г уксуса, 1 стакан сахарного песка, 2 столовые ложки соли немного с бугорком, чуть больше стакана подсолнечного масла.

Капусту нарубить или накрошить, морковь натереть на крупной терке и все перемешать, сложить в трехлитровую банку, но не трамбовать. Воду с уксусом, с песком, солью и маслом вскипятить, но не давать сильно кипеть и сразу залить в банку с капустой, протыкая ее длинной вилкой или ножом, чтобы горячая вода прошла до дна банки. Закрыть крышкой, можно полиэтиленовой. Дать остыть.

Вкуснее не бывает! Приятного аппетита!

3 октября – Астафий.

Примечай ветер: «Коли дует северный, сердитый ветер будет стужа недалече; южак подул – к теплу; западный – к мокроте; восточный – к ведру.

Если на Астафия туманно и тепло, летит белая длинная паутина – к благоприятной осени и нескользкому снегу».

Деревья сбросили листья, подготовились к холодам, полетела в теплые края болотная дичь, из тундры прилетают вьюрки, снегири.

Месяцеслов. Календарь погоды.

Садоводы-огородники!
Призываем вас быть здоровыми и делать подзимние посевы!

А быть здоровыми, бодрыми, веселыми всегда можно, главное самим хотеть, стараться и не лениться.

В. И. Корнилов

Сограждане, я призываю вас именно сейчас, в октябре, сеять салаты, морковь, редис, свеклу, петрушку, шпинат, высаживать лук и чеснок.

Начинаем с подзимних посевов.

Определимся с плюсами таких посевов. Подзимние посевы - **это очень выгодное дело и менее затратное,** чем весной.

Что мы можем вырастить и получить уже ранней весной? Да очень много чего можно выращивать, только необходимо соблюдать температурный режим и делать все правильно. Значит сеем:

1. Салат; 2. Кресс-салат; 3. Петрушку; 4.Укроп; 5. Редис; 6.Чеснок; 7. Репу; 8. Лук; 9. Шпинат; 10. Кинзу; 11. Пастернак; 12. Морковь; 13. Свеклу; 14. Брюкву; 15. Сельдерей. Кстати, ранние овощи и зелень выгодно продаются. И, конечно же, вы раньше получите свеженькие витамины, так необходимые после долгой зимы. В магазинах **ранней весной** в основном привозная или тепличная продукция (больше похожая на пластмассу), а **на грядках уже вовсю зеленеют подзимние посевы**. И самое главное - **урожая обычно в 2 раза больше**, вкуснее, витаминнее, так как влаги, солнца весной достаточно, прохладно, сорняки еще слабые - это идеальные условия.

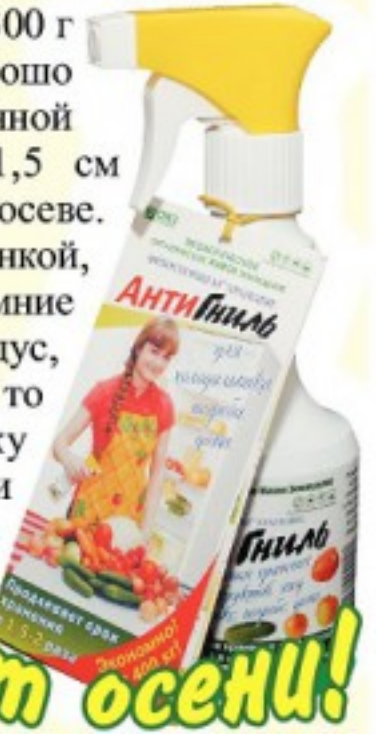
Еще один плюс подзимних посевов это то, что значительно облегчается наш труд. Весной очень много работы - напряженный период, а у нас уже часть посевов сделана осенью, так что работать только в радость.

Для здоровья-подзимняя морковь.

Подзимняя морковь созревает примерно на две-три недели раньше, чем обычная. Такую морковь хорошо использовать для заготовки салатов с осени, сушки и заморозки, это и отличное восполнение организма витаминами после зимы. Для хранения такая морковь непригодна.

Простой метод подготовки грядок для подзимних посевов.

Для всех подзимних посевов место для грядок следует выбирать на пригорке или южных склонах, защищенных от северных ветров. Если грядку располагать в низинах с близким стоянием грунтовых вод, то ее надо делать высотой 15-20 см. Грядку глубоко перекапываем и заправляем удобрениями - примерно 1 ведро перегноя или компоста, по 1 столовой ложке Гуми-Оми Фосфор и Гуми-Оми Калий или просто заменить Гуми-Оми Осенний, в этом удобрении содержится такое количество макроэлементов, какое необходимо именно осенью,- азот-1%, фосфор-5% и калий-8% и 1 стакан золы или примерно 300 г Известь-Гуми. Для рыхлости хорошо добавить крупнозернистый речной песок. Делаем бороздки на 1,5 см глубже, чем при весеннем посеве. Затем грядку можно накрыть пленкой, прикладывая края. Делаем подзимние посевы при температуре 0-1 градус, если в это время выпадет снег, то перед самым посевом пленку спокойно убираем. бороздки засыпаем землей или мульчой “Земля-Матушка”. Поливать ни в коем случае нельзя.



Продолжение на стр. 10

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОРГАНИЧЕСКОЕ ЖИВОЕ ЗЕМЛЕДЕЛИЕ (ОЖЗ)

Календарь работ на октябрь

Культура	Биопрепараты ОЖЗ	Технологические операции и рекомендации по использованию препаратов
Томаты, перец, баклажан	Фитоспорин-М РеаниматоР, АнтиГниль, Дар плодородия, Компостин, горчица.	В теплице: снятый урожай перед закладкой на хранение обрабатываем АнтиГнилью. Уборка ботвы: больную сжигаем, здоровую ботву компостируем с Компостином. После уборки поливаем землю Даром плодородия, Фитоспорином-М РеаниматоР и высеваем сидераты - горчицу. Недозревшие томаты дозариваем.
Тыквенные: огурец, кабачок, тыква	Фитоспорин-М РеаниматоР, АнтиГниль, Компостин, Дар плодородия, горчица.	В теплице: снятый урожай перед закладкой на хранение обрабатываем АнтиГнилью. Уборка ботвы: больную сжигаем, здоровую ботву компостируем с Компостином. После уборки поливаем землю Даром плодородия, Фитоспорином-М РеаниматоР и высеваем сидераты - горчицу.
Капуста	АнтиГниль, Дар плодородия, Известь-Гуми, овес, рожь.	Капусту перед закладкой на хранение обрабатываем АнтиГнилью. Цветную капусту можно вместе с корнями поместить в погреб для доращивания. Перед перекопкой проливаем участок Даром плодородия и вносим Известь-Гуми на участках с кислой почвой. Сеем сидераты – овес или рожь под зиму.
Земляника	Фитоспорин-М.	Разводим Фитоспорин-М порошок по инструкции и проливаем все насаждения и почву с утра и не в морозный день, для профилактики от болезней. Удаляем сухие и поврежденные листья.
Плодовые	Фитоспорин-М, КорнеСил, Бионекс, Гуми-Оми Азот, побелка Доктор сад.	Разводим Фитоспорин-М пасту или КорнеСил. Погружаем корневую систему в биораствор от 2 до 12 часов (КорнеСил 100 мл на1 л воды, Фитоспорин-М паста - 1 столовая ложка на 10 л) перед посадкой. Проливаем посадочную яму рабочим раствором из расчета 10 л на 1 яму, если растение однолетнее. На 2-3 летнее - 20 л. При посадке плодовых необходимо на дно посадочной ямы положить дренаж, на него поместить удобрение Бионекс и конусом насыпать землю. По конусу расправляем корни, наполовину засыпаем землей, поливаем разведенным Фитоспорином-М, затем окончательно засыпаем землей и поливаем. Разводим Гуми-Оми Азот из расчета 500 г на 5 л воды и опрыскиваем крону плодовых деревьев. Разводим побелку Доктор сад и производим побелку коры плодовых.
Ягодные кустарники	КорнеСил, Бионекс, Гуми-Оми Ягодный.	В это время можно заниматься посадкой всех ягодных кустарников. Поливаем кустарники с закрытой корневой системой, перед посадкой замачиваем в КорнеСиле (100 мл на 1 л воды). Поливаем посадочную яму и вносим удобрение Бионекс - 50г и 2 ст. ложки Гуми-Оми Ягодный локально. Вырезаем отплодоносившие побеги малины, проводим санитарную обрезку смородины, жимолости, крыжовника. Перекапываем почву под кустарниками.

Картофель	Известь-Гуми, Хозяин-Батюшка, сидераты- горчица..	Вносим Известь-Гуми и Хозяин-Батюшку перед перекопкой участка. Сеем горчицу под зиму.
Зеленные и пряно-вкусовые	Известь-Гуми, Бионекс, Фитоспорин-М порошок.	Готовим грядки для подзимнего посева. Вносим Известь-Гуми и Бионекс или компост. Перекапываем грядки, нарезаем бороздки и заготавливаем землю для их засыпки. Обрабатываем семена Фитоспорином-М порошок из расчета 1 г на 100 г семян и сеем в подготовленные грядки. Заготавливаем зелень и корнеплоды на зиму.
Луковые	Бионекс, Фитоспорин-М порошок, Хозяин-Батюшка, Гуми-Оми Осенний, Известь-Гуми, КорнеСил.	Перекапываем грядки для посадки чеснока. При перекопке земли вносим Бионекс 400 г и100 г Хозяин-Батюшка на 1 кв. м. земли. Перед посадкой делим зубчики чеснока. Вносим в грядки для подзимнего посева удобрения - Гуми-Оми Осенний, Известь-Гуми и Бионекс или компост. Перекапываем грядки, нарезаем бороздки и заготавливаем землю для их засыпки. Обрабатываем семена Фитоспорином-М порошок из расчета 1 г на 100 г семян и сеем в подготовленные грядки. Опудриваем почву Фитоспоринон-М порошок из расчета 1 г на 100 г зубков чеснока или 100 г луковок. Поливаем бороздки КорнеСилом. Сажаем лук- севок и чеснок под зиму. Сеем семена чернушки в конце октября.
Корнеплоды	Бионекс, Фитоспорин-М порошок, Гуми-Оми Осенний, Известь-Гуми.	Готовим грядки для подзимнего посева. Вносим Гуми-Оми Осенний, Известь-Гуми и Бионекс или компост. Перекапываем грядки, нарезаем бороздки и заготавливаем землю для их засыпки. Обрабатываем семена Фитоспорином-М порошок из расчета 1 г на 100 г семян и сеем в подготовленные грядки. Заготавливаем корни хрена при пожелтении нижних листьев.
Многолетние цветы	Фитоспорин-М Садовые цветы	Опудриваем цветы Фитоспорином-М Садовые цветы и укрываем на зиму.

www.gryadkaojz.ru www.bashinkom.ru

ИНТЕРЕСНО.

Совместная посадка лука (чернушки) и моркови всегда дает хороший результат. Эти растения защищают друг друга от вредителей и хорошо живут рядом. На грядке шириной 1 м можно уместить пять рядков. Можно сажать в разных вариантах - по краям морковь, а в середине три ряда лука либо ряд моркови, ряд лука. И так в разных вариантах.

Призываем вас быть здоровыми! Начало на стр. 7

Лучшие семена для подзимних посевов.

Семена выбираем с высокой всхожестью, холодостойкие, лучшие всего подготавливать свои семена. Перед тем как посеять семена хорошо обработать их Фитоспорином-М Золотая осень и просушить или немного обсыпать порошком Фитоспорина-М.

Кривая или называют ее еще - рогатая морковь.

Для того, чтобы избежать искривления моркови, необходимо проверить почву. Она рыхлая? Значит все в порядке, остается только внести необходимые и любимые морковью удобрения и спокойно сеять ее семена.

Но если почва плотная, то искривление корнеплода обеспечено. Есть спасение от этого - двойная перекопка. Она улучшает дренаж почвы, разбивая уплотнения. Двойная копка - трудоемкая работа, но можно ее избежать, если ежегодно просто подкармливать грядки хорошо сбалансированным компостом для создания и поддержания биологического разнообразия в почве или применять удобрения Хозяин-Батюшка, Бионекс, обязательно мульчу-разрыхлитель "Земля-Матушка", мягкие удобрения Гуми-Оми, которые удобряют почву с эффектом двойной перекопки, они не только делают почву более рыхлой, но и восполняют питательные вещества, необходимые растениям. Двойную перекопку можно проводить не ежегодно, а через каждые 3-4 года, в эти года можно только удобрять грядку, даже без перекопки.

Как правильно делать двойную перекопку?

1) На грядку шириной 0,8 - 1 метр и длиной от 3 до 6 м насыпаем компост толщиной 2,5 - 5 см, удобрение для питания - Бионекс на основе ферментированного куриного помета. Если у вас почва кислая, то вносим Известь - Гуми из расчета 1 стакан на 3 м^2 (моркови очень нравится такая почва) или золу - 1 стакан на 1 м^2.

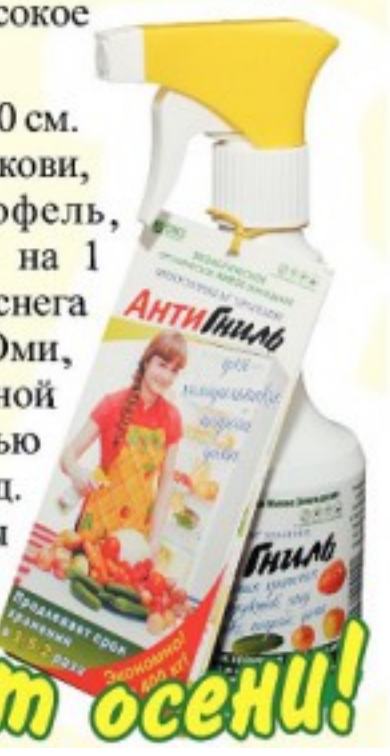
ВНИМАНИЕ! Под морковь нельзя использовать свежий навоз иначе она будет рогатая.

2) В начале грядки выкапываем траншею глубиной 30 см и шириной 40 см. Землю из траншеи убираем в мешки - она пригодится для засыпки бороздок с семенами.

3) В подготовленной траншее вилами рыхлим землю на 30 см в глубину (не выкапывая землю и не переворачивая пласт). Затем рядом делаем вторую траншею, землю из второй траншеи переносим в первую. Траншею копаем сразу после предыдущей. Продолжаем так копать всю грядку, перенося землю из очередной траншеи в предыдущую, где на глубине 30 см, взрыхлена земля.

4) Перекопав таким образом всю грядку, граблями разравниваем и поливаем раствором Фитоспорина-М Золотая осень (1 чайная ложка на 10 л воды на 2 м^2) для оббезараживания почвы от вредных бактерий и комплексным, полным, питательным удобрением Богатый - это позволит сохранить высокое качество урожая моркови, повысит процент сахаров.

Через неделю надо сделать бороздки глубиной 3 см. Расстояние между бороздками 10 см. Первую бороздку оставляем для посева моркови, во вторую вносим Гуми-Оми Картофель, Морковь... из расчета 2 столовые ложки на 1 погонный метр бороздки. Во время таяния снега влага попавшая, на удобрение Гуми-Оми, растворит его и растение ранней весной получит полноценную подкормку. Третью бороздку оставляем для семян моркови и т.д. Получается, что во все четные бороздки мы засыпаем удобрение Гуми - Оми, а в нечетные закладываем семена моркови.



Продолжение на стр. 11

Призываем вас быть здоровыми! Начало на стр. 7

5) Как только наступит минусовая температура (-1,-2), приступаем к посеву моркови.

6) Сорта моркови Лосиноостровская-13, Нантская-4, Витаминная... подходят для подзимнего посева. В семена моркови можно добавить семена редиса.

Редис быстро всходит, постепенно съедается, а для моркови остается все свободное место в рядке. В дальнейшем прореживать такую грядку не придется.

В семена моркови и редиса добавляем Фитоспорин-М (порошок) на кончике ножа и горсть сухого речного песка и перемешиваем. Фистоспорин-М оберегает семена от болезней. Высеваем семена в подготовленные бороздки. Засыпаем подготовленной ранее землей, прихлопывая бороздки ладонью. Морковь получается качественной, вкусной и с хорошим товарным видом.

Редиску можно заменить любым другим быстро всходящим и созревающим растением. Хорошо подойдут для этих целей шпинат или салат. Идея смешанных грядок очень хорошая, она дает хорошие результаты.

Оздоравливаемся при помощи зелени

(подготовка к зиме)

Весной, летом, осенью, особенно зимой полезно употреблять зелень: петрушку, укроп, шпинат, салат и многие другие зеленные. Такие витаминные растения всегда должны присутствовать в нашем рационе, и даже зимой вполне реально выращивать их дома. Достаточно немного больше потрудиться и все.

А советы дает отличный физиолог, кандидат биологических наук Залифа Рафаэловна Юсупова.

З.Р. Юсупова

Во-первых, разберемся, чем богата петрушка, стоит ли именно ее выращивать дома зимой?

Петрушка по содержанию аскорбиновой кислоты (витамина С) превосходит многие фрукты и овощи. В 100 г молодых зеленых побегов петрушки содержится две суточные нормы витамина С. Это в 4 раза больше, чем в лимонах. Петрушка не уступает моркови по содержанию каротина. В 100 г петрушки содержится две суточные нормы провитамина А. Она богата витаминами В1, В2, фолиевой кислотой, солями калия, магния, железа, ферментными веществами. Петрушка содержит инулин, который регулирует обмен глюкозы в крови.

Летом огород - что город!
В нем – сто тысяч горожан:
помидор, горох, капуста,
кабачок и баклажан.

А по осени там пусто!
Скоро в град придет зима
Люд разъехался в корзинках
в погреба и закрома!

Сок петрушки обладает неимоверными полезными свойствами для профилактики и лечения различных заболеваний. Помогает в кислородном обмене и поддерживает функции мозга. Микроэлементы сока петрушки способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. Сок петрушки — отличное средство при заболеваниях мочеполовой системы и камнеобразованиях в организме, при нефрите и при водянке. Он также эффективен при заболеваниях глаз и зрительного нерва. И еще можно долго продолжать.

Раз такое ценное сокровище для нашего здоровья рядом, то просто необходимо выращивать впрок самим.

Продолжение на стр. 12

Оздоравливаемся при помощи зелени. Начало на стр. 11

Поэтому предлагаю начать с октября выращивать в кюветах,

в комнатных условиях, на подоконнике петрушку, лук-батун, шнитт-лук, репчатый лук (на перо), чеснок, а также вы можете прорастить из семян кресс-салат, листовой салат и горчицу, капусту пекинскую, шпинат, огуречную траву и многие другие культуры.

Петрушка с мелким корневищем

Для зимнего выращивания нужна петрушка с мелким корневищем (тонким). Такое корневище лучше переносит пересадку и при выгонке дает большую розетку листьев. До наступления заморозков петрушку необходимо выкопать и убрать в тот же день, чтобы избежать увядания.

Технология уборки: нужно очистить корневища от почвы, срезать листья, оставляя черешки длиной 3 - 4 см, чтобы не повредить верхушечную почку, и отсортировать по массе. При хранении корневища петрушки ни в коем случае нельзя подвяливать. До высадки их хранят при температуре +1...+3 ^{0}С в полиэтиленовых мешках с отверстиями или в ящиках с торфом либо песком. Отбирают корневища массой 5 - 30 г, диаметром 0,5 - 2,5 см, точка роста должна быть здоровой, без признаков гниения.

Для выгонки петрушки в домашних условиях подходит питательная Земля-Матушка Универсальная - для рассады, зелени и цветов. Если у вас огородная земля, то ее необходимо обработать Фитоспорином-М для профилактики от грибных и бактериальных болезней и Гуми для насыщения почвы гуминовыми кислотами и ростоускорения.

Пышная, здоровая почва для петрушки. *Насыпаем почвогрунт в таз, медленно опрыскивая его биораствором: 10 капель Гуми + 1 чайная ложка Фитоспорина-М на 1 литр воды (можно использовать Фитоспорин-М Золотая осень, сделав соответствующую дозу), одновременно интенсивно перемешиваем, рыхлим руками до момента, когда земля в руке комкуется, но еще не мажется. Почва становится пышной и плодородной, насыщенной воздухом, влагой, полезной микрофлорой и необходимыми гумусными веществами.*

Горшок или рассадный ящик берем высотой 20 см и на дно насыпаем дренаж слоем 3 - 5 см. Далее заполняем кювету подготовленным грунтом на 12 - 16 см.

Перед посадкой у корнеплодов обрезаем концы корней так, чтобы посадочный материал имел одинаковую длину – 10 - 12 см. И замачиваем в растворе Фитоспорина-М с Гуми для профилактики от болезней корнеплодов. Можно дополнительно замочить в растворе КорнеСила для лучшей приживаемости. Головки при посадке в грунт должны находиться на одном уровне. В грунте палочкой делаем углубления. Подготовленные корнеплоды опускаем в углубления (лунки) горшков наклонно, под углом 45^0, расстояние между рядами 6 - 8 см, а между корнеплодами в ряду 2 - 3 см. В горшок диаметром 12 - 15 см сажаем не более 4-х корнеплодов. После высадки петрушку десять дней держим в прохладном месте при температуре +8...+10^{0}С. До появления первых листочков полив проводить нельзя, так как от избытка влаги корневища и образующиеся боковые корешки загнивают. После появления листьев тару с высаженной петрушкой переносим на подоконник, где температура +16...+20^{0}С.

Подкормки. Подкормки при выгонке проводят биопрепаратом БОГАТЫЙ ДОМ (для комнатных растений, рассады, витаминной зелени, овощей, ягод), 1 - 2 раза за период выгонки. БОГАТЫЙ ДОМ обеспечивает полноценное питание, а также ростоускорение, природную защиту от болезней и стрессов.

Продолжение на стр. 13

8 октября – Сергий. Рубят капусту, солят. Коли первый снег на Сергия, то зима установится на Михайлов день. Путь устанавливается в четыре седьмины от Сергия. Раз в 20 лет первая половина октября изумляет снегом! **Месяцеслов. Календарь погоды.**

Оздоравливаемся при помощи зелени. Начало на стр. 11

Срезку листьев проводят постепенно, по мере надобности. Через 40 дней убираем полностью растение петрушки первой высадки. Чтоб иметь постоянно свежую зелень петрушки на столе, необходимо через 20 дней после первой посадки, посадить новую партию корнеплодов. Сорокадневная петрушка начинает готовиться к цветению и листьев дает очень мало, а сажая через каждые 20 дней новые пучки петрушки, вы будете иметь ее постоянно на столе.

Салат, выращенный на подоконнике зимой

Семенами петрушку тоже можно вырастить на подоконнике. Но в этом есть свои особенности: семена надо промыть водой и замочить в растворе Фитоспорина-М и Гуми. Всходы подсвечивать 12 - 16 часов в сутки Светильником 3 урожая ОЖЗ на высоте 5 см, так как солнечного освещения хватать уже не будет. Урожай здесь, конечно же, будете ждать дольше, но если сочетать доращивание и посев семенами, то в полне можно продлить получение урожая до весны.

Кроме петрушки у себя на подоконнике можно вырастить при помощи биопрепаратов и по системе ОЖЗ: салаты, укроп, редиску, пересадить землянику садовую.

Не круглый год яблонька цветет

Наш спецкор Надя Арсеньева нашла интересную историю

Почтальон Наталья каждый день приносит нам корреспонденцию и иногда ненадолго задерживается побеседовать о садоводстве. Она любит вспомнить чудный сад, в котором когда-то помогала своим родителям. Очень кстати к октябрю Наталья рассказала нам, как ее отец, Ротермель Владимир Иванович, однажды обеспечил семью на долгие годы прекрасными яблоками.

Владимир Иванович и его жена Галина Ивановна были довольны своим садом, вот только яблоня немного подвела – мало плодоносила. Наталья отзывается о своем отце как о человеке исключительно трудолюбивом и изобретательном. Так что и с яблоней он не захотел оставить все как есть, а решил непременно оживить ее и собрать большой урожай яблок.

На подготовку у Владимира Ивановича ушел год: надо было собрать конский навоз и дать ему прогореть под полиэтиленом. Через год рачительный хозяин вырыл вокруг периферийных веток проблемной яблони кольцевую канавку шириной примерно 20 см и столько же в глубину и плотно-плотно забил ее перепревшим навозом. Владимир Иванович сверху присыпал навоз землей, и про канавку забыли... До первого урожая яблок, который оказался небывало обильным. Наталья до сих пор вспоминает, какие это вкусные были яблоки, а главное - появлялись они неизменно каждый год.

Тезка садовода Ротермеля заслуженный агроном Владимир Иванович Корнилов подтверждает правильность такого метода, но добавляет кое-какие уточнения. Удобрять через канаву надо начинать те яблони, которым уже исполнилось 5 лет, к этому моменту они как раз начинают плодоносить, заканчивая расходовать те удобрения, которые были заложены в посадочную яму.

Продолжение на стр. 14

17 октября – Ерофей. На Ерофея и зима шубу надевает. На Ерофея «лешак с лесом расстается» - из тьмы веков пришло поверье это: перед тем, как провалиться сквозь землю, бушует леший в лесу, зверье и то от страху в норы забирается. На самом деле, чаще всего в этот день ураганный ветер «чистит» лес – убирает, ломает отжившие сухие ветви и деревья

Месяцеслов. Календарь погоды.

Не круглый год яблонька цветет. Начало на стр. 11

А еще перепревший навоз Владимир Иванович советует полить удобрением Дар Плодородия, оно добавит дереву макро- и микроэлементов и восстановит плодородие почвы. Пролейте почву и навоз удобрением по всей канавке. 0,5 кг Дара Плодородия хватает на 300 л и обработку 3 соток.

Через пять лет, когда дерево еще подрастет, надо вырыть новую канавку, примерно на 40 см дальше предыдущей (смотрите по кроне), и повторить все манипуляции. И так каждые пять лет.

Кстати, не пугайтесь, если повредите корешки во время выкапывания траншеи – на месте повреждения вырастут новые мелкие корешки, которые распространятся в удобренном слое почвы.

Если у вас нет готового навоза, вы можете прибегнуть к так называемому очаговому внесению удобрений: на площади приствольного круга копают лунки глубиной до 25 см и вносят в них смесь фосфорных и калийных удобрений. Например, Гуми-Оми Фосфор и Гуми-Оми Калий нужно смешать по 70 г на 1 м^2. Либо используем Гуми-Оми Осенний, так как он содержит тоже достаточное количество фосфора и калия (5% и 8%). Таким способом в дальнейшем мы повысим плодородие почвы, а это и питание растений, и повышение зимостойкости, улучшение качественных показателей яблок. 1 кг Гуми-Оми Осеннего раскидываем по приствольному кругу деревьев, либо при посадке вносим в яму в угол 1 кг на 1 дерево или 2 кустарника.

Влагозарядковый полив. Владимир Иванович напоминает, что перед зимой деревьям надо обязательно помочь влагозарядковым поливом. Вода будет необходима корням для разрастания и более эффективного впитывания питательных веществ. Если вы еще не сделали этого, то сделайте, как только закончите все действия с удобрениями. Сколько дереву лет, столько и ведер воды нужно вокруг него разлить. А под ягодные кусты 4-5 ведер. Не забудьте отступить от ствола на 50 см, так как впитывают воду только периферийные корни.

Ирина Леонидовна Ермолаева добавляет, что деревья обязательно надо защитить от болезней и вредителей. Поэтому, как только у плодовых деревьев опадут листья, опрыскайте их раствором мочевины с расчетом 500-700 г либо 2-2,5 упаковки Гуми-Оми Азота на 10 л воды. При опрыскивании нужно обработать как само дерево, так и участок под ним, чтобы убить всю инфекцию. Эта процедура снизит риск заболевания сада в следующем году. Такой азотный раствор является эффективным не только от болезней, но и в уничтожении гусеницы листовертки, тли, медяницы и яблонного цветоеда. Эффект от распыления азотом длится около 2-х недель, поэтому по прошествии времени, рекомендуют повторить процедуру опрыскивания. Обязательно обработайте опавшие листья, если вы их не собираетесь убирать.

Сок жизни

Быть здоровым и радоваться каждой минуте жизни, не хандрить и не поддаваться болезням и авитаминозам! Вот какими должны быть наши жизненные установки, друзья. Главное - это, конечно, внутренний настрой, но и помогать организму надо, особенно сейчас, когда задули холодные осенние ветра и зима подкрадывается все ближе и ближе.

Простые истины здорового образа жизни известны всем – больше двигаться и дышать свежим воздухом, правильно питаться, не пить алкоголь, не курить, высыпаться. Все просто. Но иногда, в межсезонье или во время эпидемий гриппа и простуд, организму нужны дополнительные резервы. Поэтому наши внутренние запасы энергии и здоровья надо регулярно пополнять.

Сегодня я делюсь с вами незаменимым напитком - вкусным, ароматным и полезным морковно-яблочным соком. Смесь из морковного и яблочного соков - это полный набор витаминов, при чем доступный абсолютно каждому. Яблоки и морковь найдутся в каждом доме. Лучше, конечно, вырастить их на своем огороде и быть уверенными в их экологической чистоте.

Надя Арсеньева
готовит полезный и витаминный сок

Выращивайте сами экологически чистые продукты с помощью биопрепаратов Фитоспорин, Гуми, Богатый, так как они содержат в себе полезные бактерии Bacillus Subtilis (сенная палочка). Эта природная фитобактерия миллионы лет эволюционировала в симбиозе с растениями, попадая вместе с ними в организм человека. Так что Bacillus Subtilis – дружественная нам бактерия. Фитоспорины содержат эндофитные (внутрикорневые) и ризосферные (прикорневые, поверхностные) бактерии Bacillus Subtilis. Сосуществуя с клетками растений, они препятствуют проникновению в них многих патогенов. Благодаря своей природности биологические препараты не имеют срока ожидания, то есть съесть обработанные ими фрукты и овощи можно хоть в день обработки.

Важно использовать препараты с содержанием BS на всех этапах выращивания растения – замачивание семян, обработка в период вегетации, обработка при закладке на хранение. Так овощи-фрукты и сами будут здоровыми, и принесут больше пользы человеку, а храниться будут в 1,5-2 раза дольше необработанных.

И вот нужные нам для приготовления сока овощи и фрукты собраны. Яблоки и морковь очень полезны и в качестве еды, но много их не съешь, а сока можно пить сколько угодно и при этом получать все необходимые витамины и микроэлементы. Яблоки, кроме того, богаты антиоксидантами, пектинами и калием, благодаря которому лучше будет работать сердце. Свежий яблочный сок поможет устранить анемию и ревматизм, а еще он содержит ферменты, которые помогают пищеварению.

Морковный сок - это наш большой помощник, который взбодрит и оздоровит весь организм с помощью витаминов А, В, С, Д, Е и К и важных органических элементов (калий, натрий, фосфор, хлор, кремний, сера). Морковный сок повышает сопротивляемость инфекциям дыхательных путей и благотворно влияет на нервную систему, будучи великолепным источником энергии.

Продолжение на стр. 16

20 октября – Сергий. Если Сергий снежком покроется, то с ноябрьской Матрены зима встает на ноги. Спускают бочки засоленных огурцов и помидоров в омуты для сохранности на зиму.

Месяцеслов. Календарь погоды.

Оздоравливаемся при помощи зелени. Начало на стр. 11

Ученые определили, что в моркови содержится больше растворимой целлюлозы, чем в овсяных отрубях – популярном антихолестериновом продукте. Потребление 2 морковей в день снижает содержание холестерина в крови на 10-20%. Среди медиков существует мнение, что потребление 1 моркови в день предотвращает возникновение рака, об этом еще в 1875 году писал знаменитый врач-хирург Николай Иванович Пирогов. Морковным соком полоскали горло при ангине и стоматитах. В старину считалась лечебной морковь, пролежавшая всю зиму в меду.

Готовим: два средних яблока и одну небольшую морковь помыть, морковь почистить, а яблоки оставим как есть в кожуре. Понемногу добавляйте нарезанные ингредиенты в соковыжималку. Пейте свежевыжатые соки сразу после приготовления, так они гораздо полезнее и вкуснее, чем по прошествии даже небольшого времени. На свой вкус вы можете добавить в смесь еще один фрукт или овощ – например, апельсин, грушу, свеклу и др.

Для поддержания иммунитета врачи советуют пить каждый день минимум 400 мл свежевыжатых соков. А значит, под рукой должен быть запас свежих фруктов и овощей. Сохранять их дольше в первозданном состоянии поможет Фитоспорин АнтиГниль, в составе которого содержатся уже знакомые вам полезные фитобактерии Bacillus Subtilis.

Доставайте соковыжималку и будьте здоровы!

– Доктор, что мне делать, у меня из ушей морковь растет!!!
– Да как же такое могло получиться?
– И сам не знаю, я сажал кабачки. . .
Анекдот

Разговор генетиков:
– Ну как там ваша новая картошка? Ну та, с генетическими модификациями? По-моему, полная фигня!
– Тихо! Она может услышать!
Анекдот

– Интересно, как кроты ориентируются под землей, куда им копать? – У них слух хороший. Они слышат, где растет морковка.
– А зачем им морковка?
– Для зрения полезно!!!.
Анекдот

Продавец спрашивает маленького мальчика:
– Ты точно помнишь, что мама велела ку[пить] два килограмма конфет и двести грамм картошки?
Анекдот

Тираж 10000 экз. Периодичность 1 раз в месяц

Моя грядка изобилия ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ

4 607026 424047

Учредитель: ИП Кузнецова Мария Вячеславовна
Главный редактор: к.т.н. В.И. Кузнецов
Редактор: к.б.н., зам. главного редактора отдела естествознания НИ "Башкирская энциклопедия" С.С. Хайретдинов;
Рекламный отдел: Е.А. Антипина
Дизайн и вёрстка: Е.В. Щукина
Фото: Б.Р. Кудояров
Редакционная коллегия: В.И. Корнилов, заслуженный агроном РБ; Р.А. Кудоярова, биолог, биотехнолог; биолог-цветовод Е.И. Чистякова
Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77 - 36062 от 28.04.2009г.
Распространяется в розницу, цена свободная.
Адрес редакции: для писем - 450015, г. Уфа, ул. Карла Маркса 37, корпус 1, офис 304
Телефоны:
Главный редактор: (347) 291-10-20, bashinkom@mail.ru www.bashinkom.ru
Рекламный отдел: (347) 292-09-96 moldavan25@inbox.ru
Подписано в печать: 02.10.2014г www.gryadkaojz.ru
Отпечатано в типографии: ГУП РБ "Нефтекамский Дом печати"
№ заказа 3159